**О мерах профилактики инфекционных заболеваний при планировании поездок за границу.**

Ногинский территориальный отдел Управления Роспоребнадзора по Московской области напоминает, как сохранить здоровье во время поездок за границу.

С наступлением сезона отпусков возрастает угроза инфекционных и паразитарных заболеваний. Важно соблюдать ряд рекомендаций для защиты своего здоровья.

1. Роспотребнадзор рекомендует:
* соблюдать правила личной гигиены,
* тщательно мыть руки,
* использовать бутилированную воду как для питья, так и для гигиенических нужд,
* консультироваться с врачом о необходимости прививок перед поездкой.
1. При смене климата стоит запланировать несколько дней на акклиматизацию.
2. Будьте осторожны при контакте с животными, поскольку они могут быть источником инфекционных и паразитарных заболеваний.
3. В тропических странах существуют риски, связанные с укусами змей, насекомых и морских обитателей, таких как ядовитые медузы.
4. Выбирайте гостиницы с централизованным водоснабжением и канализацией. При обнаружении насекомых в номере, немедленно обращайтесь к администрации.
5. Купайтесь только в оборудованных бассейнах и пляжах, а также соблюдайте правила личной гигиены на протяжении всего путешествия.
6. При возвращении из поездки и ухудшении состояния здоровья необходимо срочно обратиться к врачу и сообщить о стране пребывания.

Придерживайтесь этих правил и будьте здоровы!

(По материалам, размещенным https://vk.com/rospotrebnadzor.official)

(Статью подготовила старший специалист 1 разряда Ногинского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Московской области Безгина Татьяна Сергеевна)